

Bildung braucht Bewegung



München, 20.01.2016

Agenda

- vita activa / vita contemplativa
- Bewegung und Gesundheit (allgemein, psychisch, physisch, sozial)
- Resilienz
- Einfluss von Bewegung auf kognitive Leistungsfähigkeit
- Die 72er-Regel



Defekte der veränderten Kindheit

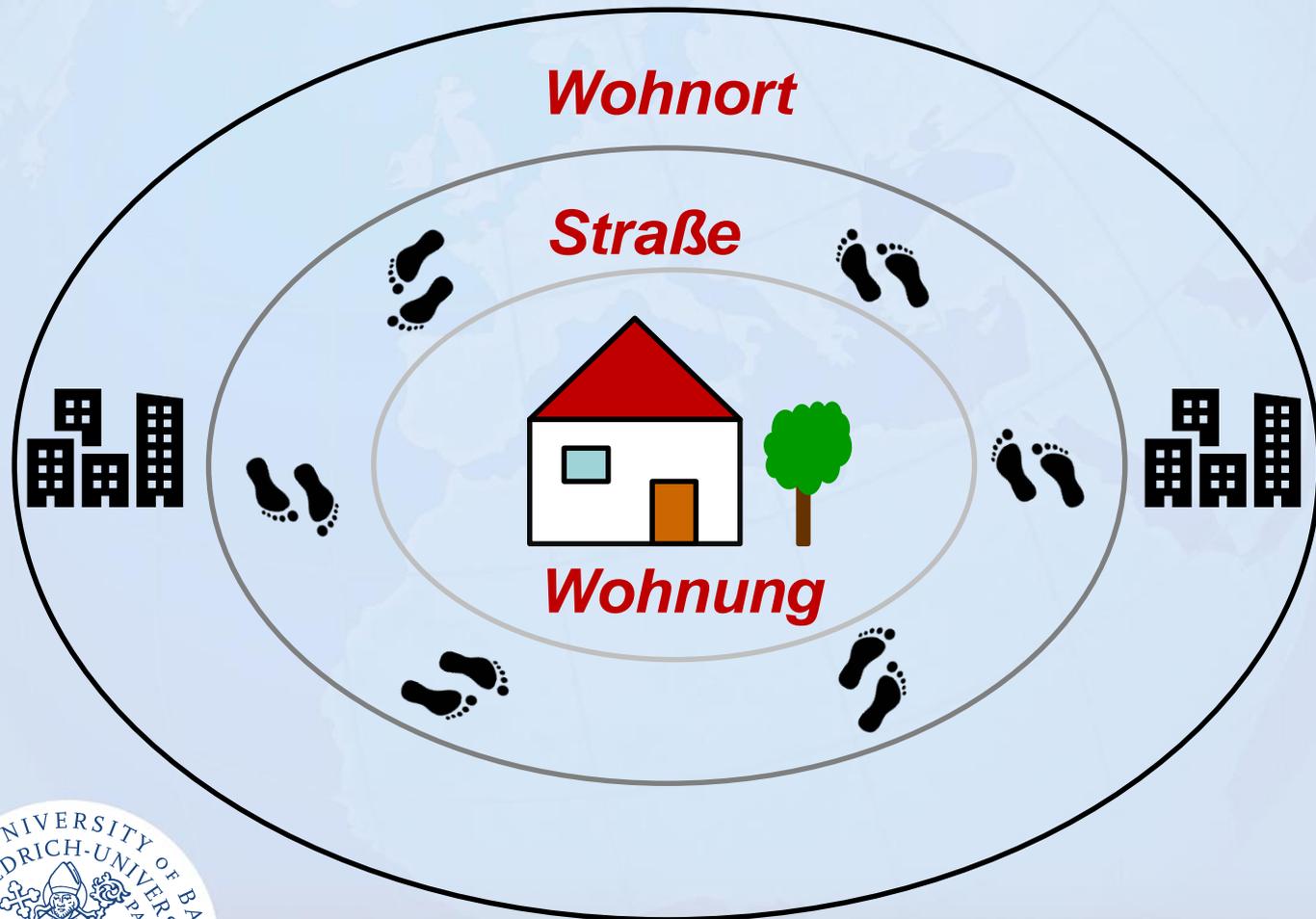


Veränderte Kindheit (nach Prof. Dr. Fölling-Albers, Prof. Dr. Zimmer)

- Verhäuslichung
- Vereinsamung
- Stadtkindheit, Stadtjugend
- Spielwarenüberfluss
- Fortschreitende Mediatisierung
- Verlust von Eigentätigkeit und Primärerfahrung
- Kindheit und Jugend aus zweiter Hand
- Born-to-shop-Generation (1996)
- Generation Flatrate (2004)
- Verinselung vs. Modell der konzentrischen Kreise
- Pädagogisierung, Scholarisierung
- Terminkalenderkindheit



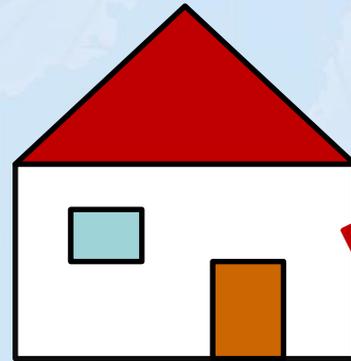
Entwicklung in konzentrischen Kreisen



Verinselung



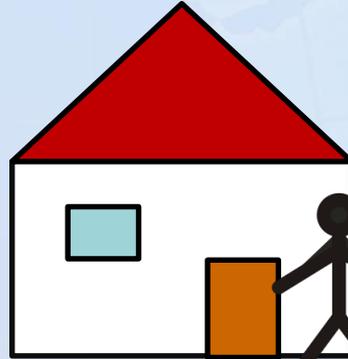
1996



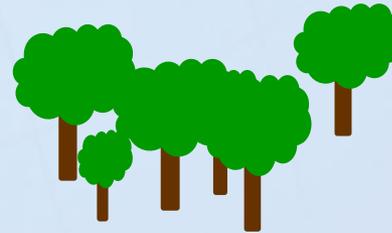
HAUSarrest



2016



NAUSarrest



Albert
Einstein

**"Ich fürchte den Tag, an dem
die Technologie
unsere Menschlichkeit
überholt.
Die Welt wird dann eine
Generation von Idioten sein."**



Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941
stefan.voll@uni-bamberg.de

Mediennutzung von Neuntklässlern in Deutschland im Jahre 2009 (Spitzer, 2012)

	Jungen	Mädchen	Mittel
TV, Video, DVD	3:33	3:21	3:27
Im Internet chatten	1:43	1:53	1:48
Computerspiele	2:21	0:56	1:39
Gesamt	7:37	6:50	7:14



Gefahren übermäßiger Mediennutzung

(nach Spitzer)

- Wir denken weniger selbst!
- Wir verlernen uns zu orientieren
- Wir merken uns weniger
- Wir lernen schlechter
- Wir werden einsamer
- Wir werden unkonzentrierter
- Wir verlieren die Selbstkontrolle



Der „gemeinsame Nenner“ der Befundlage



Ambivalenz des Scheiterns





Wirkung von Bewegung

- Kompensation
- Katharsis
- Endorphine
- Sich als gelingende Person erleben...



Warum ist sitzen so schädlich?

Schule	=	Sitzschule
Einschulung	=	Einstuhlung

Sitzwelt:

- Grundschulkinder sitzen im Schnitt 9,5 Stunden pro Tag
- Diese Anzahl steigt in den weiterführenden Schulen noch...

„*Sitzen ist das zweite Rauchen!*“ (Prof. Dr. Froböse)

„*Den Kindern fehlen die notwendigen Reize zur gesunden Entwicklung!*“



Bewegungstagebuch

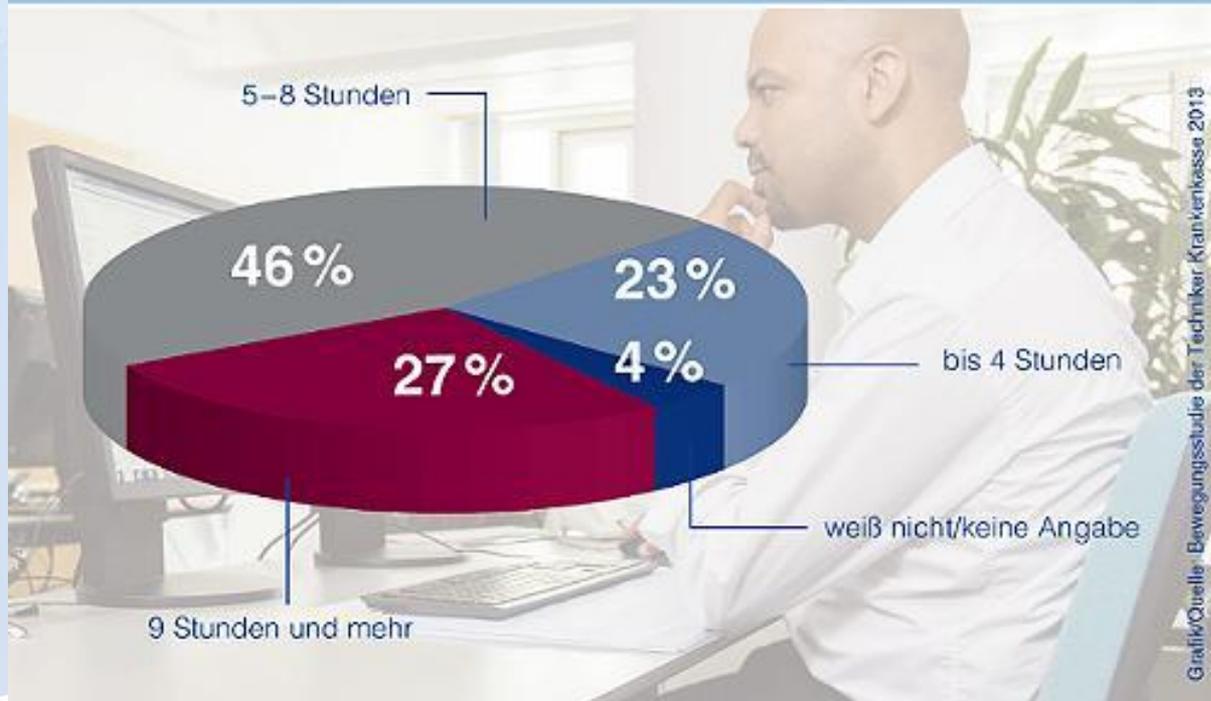
- **Problem:** erheblicher Bewegungsmangel
 - Übergewicht
 - Skeletterkrankungen
 - gesundheitliche Probleme
- **Lösung:**
 - regelmäßige und ausreichende Bewegung
 - gesund für Herz, Kreislauf, Atemwege
 - Kondition aufbauen



„Wir sitzen uns krank“

Drei von zehn sitzen neun Stunden und länger

Geschätzte Sitzzeit an einem typischen Wochentag



Quelle: Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse 2013

Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941
stefan.voll@uni-bamberg.de

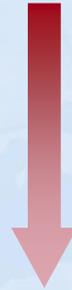
Fitte Menschen... (nach Prof. Dr. Brehm und Prof. Dr. Horn)

- ... sind seltener schlecht gelaunt
- ... sind lebensbejahender und zufriedener
- ... schätzen ihr „Zu-Welt-Sein“ positiver ein (M. Ponty)
- ... sind in einer zunehmend entkörperlichten Welt durch den „Leib-Geist-Dualismus“ präsenter

(Forschungsergebnisse)



Mens sana in corpore sano



WORK-LIFE-BALANCE



Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941
stefan.voll@uni-bamberg.de

Dynamische Balance von Schule und Privatleben



Abbau der Risikofaktoren

Was macht mich krank?

Aufbau der Schutzfaktoren

Was macht mich gesund?



Gesundheit ist ein Zustand des...

psychisches

physisches

soziales

kognitives

Wohlbefindens



Sportliche Aktivität

psychisches

- Selbstvergewisserung/
Selbstwertgefühl
- Kompensation/
Katharsis
- Sich als
gelingende
Person erleben

physisches

- Adaptation
- Ökonomisierung
- Funktionstüchtigkeit

soziales

- Miteinander
- Freundes- und
Bekanntes-kreis
- Zugehörigkeit

kognitives

- Wahrnehmungsfähigkeit
- Entscheidungsfähigkeit



Wohlbefinden



Muskuläre Dysbalancen

= Verkürzung einer aktiven Muskelgruppe (Agonisten)
bei gleichzeitiger Erschlaffung
des muskulären Gegenspielers (Antagonisten)



Degenerative Veränderungen...

- Gelenkarthrose
- Bandscheibenvorfälle
- Hexenschuss
- Ischiasprobleme
- Verspannungen des unteren Rückens und des Nackens



Muskuläre Dysbalancen

Neigung zur Abschwächung

- Waden
- Adduktoren
- Gesäß
- Bauch
- Brust

Neigung zur Verkürzung

- Vorderer Oberschenkel
- Hinterer Oberschenkel
- Unterer Rücken
- Hüftbeuger



Kindheit und Jugend im 21. Jahrhundert

- ... hochindustrialisierte, mechanisierte und von Konsum, Überfluss und Reizüberflutung geprägte Gesellschaft (Jean Baudrillard)
- ... Spannungsfeld zwischen Lebensrisiken und Lebenschancen
- massive Auswirkungen auf die jugendliche Identitätsbildung



Aktuelle Situation des Kinder- und Jugendsports in Deutschland

- Erhebliche Ausdifferenzierung von Sportszenen
- Zeitliche Zunahme der Anwesenheit in schulischen Institutionen erfordert stärkere Einbeziehung von Bewegungen und Sport in die institutionellen Bedingungen
- Neue pädagogische Entfaltungsmöglichkeiten für den Sport durch Ganztagschule
- zu wenig Zeit für außerschulische Aktivitäten in Sportvereinen durch G8
- Engagement im Sportverein im Wandel hin zu „Was habe ich von meinem Engagement?“



Veränderungen im Kinder- und Jugendsport

- Hoher Stellenwert der subjektiven Bedeutung und der sozialen Anerkennung
- Längerer Aufenthalt von Kindern in pädagogischen Einrichtungen → Ausdehnung von Bewegungsangeboten nötig
- Ausbau der Ganztagschule beinhaltet für den Sport neue pädagogische Entfaltungsmöglichkeiten



Veränderungen im Kinder- und Jugendsport

- Deutlich weniger außerschulische Trainingszeiten → Kooperation Vereine-Schule nötig
- Anteil fachfremd erteilten Sportunterrichts hoch
- Engagement im Sportverein ist im Umbruch → zunehmendes Leistungs- und Gegenleistungsverständnis



Veränderungen im Kinder- und Jugendsport

- Soziale Ungleichheiten als Chance und Herausforderung
- Sport als Integrationspotential
- Belastung des Leistungssports
- Zunehmende Wahrnehmung kommerzieller Sportangebote
- Notwendigkeit praxistauglicher Konzepte eines inklusiven Sportunterrichts



Was bewirkt dieser Umbruch?

- Sport muss anders betrachtet werden als noch vor 20 Jahren
- Veränderung des Sports, um bestehen zu können
- Kinder- und Jugendsport Teil der Gesellschaft
- Maßgebliche Beeinflussung durch gesellschaftliche Einflüsse: demographische Entwicklung, zunehmende Institutionalisierung des Aufwachsens (GTS), Verstetigung der sozialen Ungleichheit
- Wandlungsprozesse treffen auch auf Veränderungen im Verständnis was Sport überhaupt ist



„Durch die regelmäßige Integration von systematischen Bewegungszeiten in das (all)tägliche schulische Leben sollen Ansatzpunkte für eine Habitualisierung von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen entwickelt werden, mit dem langfristigen Ziel, Bewegung (wieder) zu einem Teil des Lebensstils insgesamt werden zu lassen.“

(Thiele, 2011)



Notwendige Konsequenz: Verabschiedung der Gluckhennenpädagogik



Fazit

- Schwerwiegende Folgen für die Lebensqualität, Leistungsfähigkeit, das persönliche Wohlergehen
- Die aktuelle Schulwirklichkeit ist nicht in der Lage das Phänomen ‚Bewegungsmangel‘ zu kompensieren
- Sie verstärkt über Sitzzwänge diverse Zivilisationskrankheiten

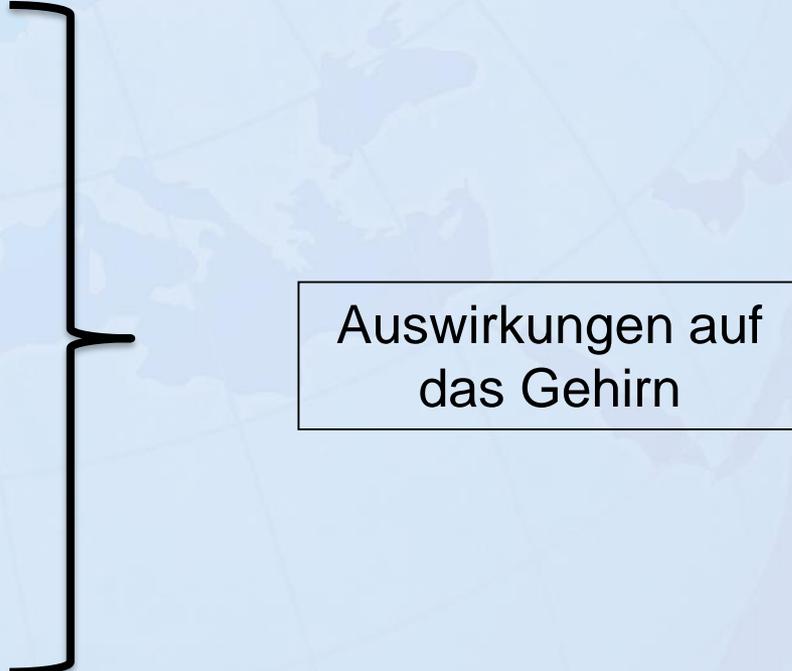


Studie	Motorische Aktivität	Auswirkungen	
		Kognitive Fähigkeiten	Beständigkeit/Permanenz
CDC 2010	Sportliche Ertüchtigung	Schulische Leistungen	überdauernd
Coe et al.	Körperliche Bewegung	Schulische Leistungen: Mathematik, Sprache	überdauernd
Kubesch, Hille, Häberle 2006 – 2009	Konditionelle Anstrengung	Exekutive Funktionen: Arbeitsgedächtnis, Inhibition	unmittelbar
Stroth & Eckel 2006	Konditionelle Bewegungspausen: Dynamisches Lernen	Aufmerksamkeit, Konzentration	unmittelbar
Schneider et al. 2009	Ausdauerbelastung: Fahrradergometer	Konzentration, sprachliche. Lernprozesse	unmittelbar
Budde und Kollegen 2008	Koordinative Bewegungseinheit	Konzentration, Aufmerksamkeit	unmittelbar
Kubesch, Walk, Spitzer	Konditionelle und koordinative Belastungen	Exekutive Funktionen	unmittelbar
Zimmer 1996	Bewegungsangebot	Intelligenz	überdauernd
Naperville Central Highschool seit den 1990ern	Konditionelle Belastungen: 1 Meile pro Tag	Aufmerksamkeit, Konzentration, Wachsamkeit, Leseleistung, schulische Leistungen	überdauernd
Kubesch, Walk	Konditionelle Fähigkeiten/ Fitness	Aufmerksamkeit, Inhibition	überdauernd
Kramer et. al.	Ausdauerprogramm	Konzentration, Aufmerksamkeit	langfristig
Voelcker – Rehage et. al. 2011	Koordinationstraining	Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsgeschwindigkeit	überdauernd



Effekte im Bereich der exekutiven kognitiven Funktionen

- Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit
- Denken und schlussfolgern
- Problemlösen
- Gedächtnis
- Intelligenz
- Erkennen und urteilen
- Aufmerksamkeit
- Anpassungsfähigkeit



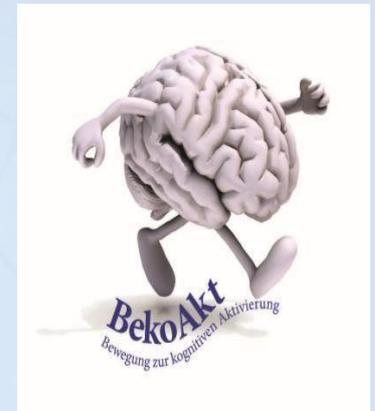
Auswirkungen auf
das Gehirn



BekoAkt

Bewegung zur kognitiven Aktivierung

Forschungs- und Anwendungsprojekt der Forschungsstelle für
Angewandte Sportwissenschaften FFAS der Universität Bamberg



Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941
stefan.voll@uni-bamberg.de

Wie viel Sport braucht die Schule

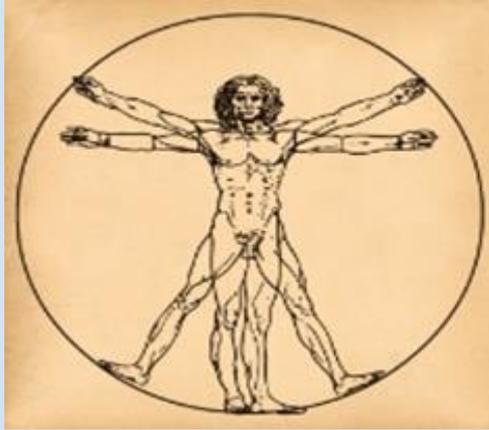
Sie braucht ...

1. mehr und qualitativ hochwertigen, an den Erfordernissen der veränderten Kindheit und Jugend ausgerichteten Sportunterricht
2. regelmäßige Bewegungspausen im Sitzunterricht
3. anwendungsorientierte Überlegungen, wie kognitive Lerninhalte mit Bewegung vermittelt werden können



„Durch die regelmäßige Integration von **systematischen Bewegungszeiten** in das (all)tägliche schulische Leben sollen Ansatzpunkte für eine **Habitualisierung** von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen entwickelt werden, mit dem langfristigen Ziel, Bewegung (wieder) zu einem **Teil des Lebensstils** insgesamt werden zu lassen.“





„Sport hat die Kraft die Welt zu verändern!“

Nelson Mandela

***Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!***



Prof. Dr. **Stefan Voll**

München, 20.01.2016

Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941
stefan.voll@uni-bamberg.de